



L.A.P.E Lorraine

« Bienveillance/empathie : en quoi ces concepts sont encore opérants ? Intérêts, limites et évolution ».

Vendredi 05 décembre 2009 à EPINAL

Intervention de Mr Dominique ALBERT, psychothérapeute, superviseur d'équipes éducatives et cadre de formation à l'IRTS de Lorraine.

L'empathie vient du mot grec « s'identifier à quelqu'un ». de **en « dedans »** et **pathie « ce qu'on éprouve »**. Selon ce qu'on prend comme racine, il y a une ambiguïté : saisir ce que l'autre vit de l'intérieur ou s'identifier à quelqu'un. Son sens psychologique moderne provient de l'allemand « einfühlung » qui signifie « sentir ».

Cette idée de sentir, c'est Lipps qui a été un des premiers à en parler. Il l'entendait comme la « jouissance objectivée de soi » : « jouir esthétiquement signifie jouir de soi-même dans un objet sensible, se sentir en einfühlung avec lui ». Il s'est intéressé à la question de la peinture, de l'art moderne. Nous nous posons bien la question non pas de ce qu'a voulu vraiment dire le peintre mais plutôt de jouir de ce que nous voyons et ressentons. Entre le titre de l'œuvre, ce que l'on voit et ce qu'on imagine : il y a beaucoup d'écarts. Ce n'est pas temps ce que nous comprenons intellectuellement qui nous importe mais ce que cela nous fait, ce que nous sentons. Nous sommes dans une première définition : jouir de ce que nous sentons et voyons et on peut voir déjà là les risques de l'empathie. A la fin du 19^{ème} siècle et au début du 20^{ème} siècle, plusieurs personnes ont travaillé là-dessus avant Karl Rogers. Empathie et sympathie ont des racines communes, il y a un risque que empathie soit perçu comme sympathie : souffrir avec l'autre. Lipps émet l'idée que l'imitation motrice est une des composantes essentielles de l'empathie : « einfühlung ». Si avez fait des formations avec quelqu'un qui a dans ses bagages théoriques quelque chose de l'ordre de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) par exemple en entretien : 2 personnes sont en face une de l'autre, les personnes vont prendre, fréquemment, les mêmes attitudes corporelles. Quelque chose passe par le geste. L'imitation motrice conduit à entrer dans le monde de l'autre. Quand on travaille dans la vente, on apprend au vendeur à faire un certain nombre de gestes, par exemple : toucher le bras, une technique pour qu'il y ait quelque chose de l'ordre de l'empathie et que le client achète. Quand on est avec des parents : on se retrouve comme en miroir en observant les attitudes corporelles.

Un peu plus proche de nous, Freud n'utilisait pas tout à fait le terme d'empathie, de l'einfühlung au sens de « compréhension interhumaine » telle qu'on l'entend maintenant mais plutôt dans le sens que Lipps lui accordait, avec l'idée de projection de la part de l'accueillant, du psychothérapeute envers la personne qu'il accompagne. C'est toujours la grande question quand vous travaillez sur des entretiens : à quel moment ce que je ressens : c'est l'écho de ce que vit l'autre, à quel moment : c'est simplement une projection, à quel moment : ce sont ses fantasmes qui réveillent les miens. Cette question de : à quel moment je me projette dans l'autre est centrale autrement nous ne pouvons pas comprendre ce qu'est l'empathie ni les risques liés à l'utilisation de cette technique.

C'est le Britannique Titchener, en 1909, qui fait officiellement entrer le terme empathie en psychologie et désigne par le terme d'empathie un amalgame d'imageries visuelles et kinesthésiques par lequel

certaines expériences perceptives sont rendues possibles. Quand je suis en face de l'autre : je perçois quelque chose de familier à travers sa façon d'être, sa façon de dire. Mais, il n'y a pas encore l'idée que nous pouvons utiliser cela pour comprendre l'autre dans ce qu'il vit. Allport (1937) définit l'empathie comme « la transposition imaginaire de soi dans la pensée, les affects d'autrui » à l'aide de l'imitation des postures et des expressions faciales d'autrui, l'imitation jouant un plus grand rôle dans la vie courante qu'on ne le réalise en général. La première avancée importante est que la question de l'imagerie visuelle et de ce qu'elle fait naître apparaît, avant il n'y avait que la question du corps.

Pour ces auteurs, à cette époque, l'empathie est davantage perçue négativement, surtout pour les thérapeutes qui perçoivent le risque : je me projette dans l'autre avec mon imaginaire.

En formation, avec des étudiants, pour un travail d'observation et de reformulation, une demande leur est faite : « mettez vous en contact avec un souvenir de la semaine passée, sans le raconter (vous ne dites pas à quoi vous vous référez), retrouvez l'état émotionnel dans lequel vous étiez, commencez par : je vois, j'imagine, je ressens... ». Les observateurs ont de plus en plus de mal à étudier ce que dit l'autre et ressentent que l'autre est anxieux alors que la personne ne l'est pas. L'observateur a l'impression d'être empathique alors qu'il ne l'est pas du tout. L'empathie, telle qu'elle est définie par Rogers, demande un vrai travail, il ne faut pas se tromper dans ce qu'on croit voir de l'autre, je peux voir des choses justes mais dont la personne n'a pas accès. Freud en 1920, énonce : « ...partant de l'identification, une voie mène, par l'imitation, à l'empathie, c'est-à-dire la compréhension qui nous rend possible toute prise de position à l'égard de l'autre ».

Rogers mit en exergue ce terme d'empathie, l'a popularisée en développant sa méthode de thérapie non-directive. Si vous êtes en Europe ou aux USA et au Canada, vous n'avez pas du tout le même rapport à cette notion. En Europe, c'est plutôt le modèle psychanalytique qui prévaut, du coup il y aura plus de défiance par rapport à l'empathie et cette interrogation : qu'est ce qui va passer à cet endroit là ? Pourtant, ce concept a bien marché dans les années 70-80, en France où les cadres, l'autorité sont rejetés y compris sur le plan théorique. A l'époque, les formations étaient basées sur les échanges, il y avait l'idée que tout le monde était sur le même plan et que tout à chacun a en lui les capacités de vivre ce qu'il a en lui. Les salles de cours étaient disposées en carré ou en cercle et non pas comme la salle aujourd'hui, le rapport à l'institution n'était pas le même. Rogers a été mal traduit : il ne dit pas qu'on est non directif, l'autre sait pour lui, je dois entrer dans son monde, si je reformule ce qui a émergé alors l'autre va trouver son chemin. Ce n'est pas aussi simple de trouver sa voie sinon les barmans feraient de très bons thérapeutes. Les clients leur racontent facilement toute leur vie et pourtant il n'y a pas d'effets. La question est de savoir quand j'aide l'autre à trouver son émotion ou à sentir son émotion en reformulant, en quoi cela l'aide à comprendre ou pas.

Pour Rogers (1959) « l'empathie consiste à percevoir le cadre de référence interne d'une personne avec précision et avec ses composantes et significations émotionnelles de façon à les ressentir comme si l'on était cette personne, mais cependant sans jamais oublier le comme si ». Comme si : ce n'est pas moi.

Le souci de cette technique là : quand je dis : je ressens, est ce que cela rend compte de ce que vit l'autre. Je ne peux pas ressentir pour l'autre, dire : « je ressens ta colère » mais je peux dire : « j'imagine que tu es en colère » là je n'enferme pas l'autre, il va pouvoir partir de sa parole, dire : « oui, tu as raison ou tu as tort ». Vincent Decaulejac parle dans son livre de ce que l'on vit, du contre transfert. Par exemple, par rapport à un alcoolique : on éprouve du dégoût, plus on est écœuré : plus on peut dire qu'il ne va pas bien, cela fait écho en nous. La place de l'inconscient est une limite très importante de l'empathie en terme technique.

Rogers (1975) continue à avancer du point de vue théorique, il ajoute qu'il s'agit là « d'un processus d'entrée dans le monde perceptif d'autrui qui permet de devenir sensible à tous les mouvements des affects qui se produisent en lui ». Quand j'écoute quelqu'un et qu'il commence à me parler, pleurer, c'est un mouvement d'affect que je peux repérer mais il ne suffit pas de ressentir, qu'est ce qu'on fait du matériel ? Nous ressentons les choses mais nous les faisons passer par l'intellectuel, il y a l'aspect projectif, les représentations à prendre à compte.

Boris Cyrulnik nous donne dans « *Dialogue sur la nature humaine* » une juste idée de l'empathie et son importance : « En tant qu'homme, j'appartiens à la seule espèce vivante capable de me figurer les

représentations de l'autre. Je suis alors contraint à partir à la découverte du monde mental de l'autre, de ses théories, de ses représentations et de ses émotions. Je suis donc forcé à ne pas vivre dans un seul monde-sinon je me transforme en dictateur- et si par malheur le pouvoir politique m'est accordé, je peux imposer ma vision du monde qui va détruire la société au nom d'une vision cohérente qui est la mienne. Ce qui signifie au fond que l'empathie propose peut-être la seule justification morale à être ensemble. Cette morale fondée sur le plaisir, le désir de découvrir des théories et les représentations des valeurs de l'autre s'oppose aux morales perverses ».

Un des risques de l'empathie est : si je crois que je peux saisir le monde intérieur de l'autre et penser que je sais mieux que l'autre. Plein de personnes n'attendent qu'une chose de l'autre : c'est qu'on les rassure, qu'on les prenne en charge, qu'on leur dise : « je sais pour toi ». Les moments de crise sont des moments qui peuvent aider à grandir, construire une intériorité. Mais on peut également aller chercher une « bonne mère » qui va dire : »je sais pour toi ». Si je me laisse prendre, le risque c'est que je suis du côté de la sympathie et pas de l'empathie : donner des conseils qui peuvent même produire des effets, pendant un temps. A quel moment ce que je ressens m'est utile à la relation à l'autre, à quel moment ce que je ressens m'aide à comprendre l'autre, à quel moment cela m'appartient et je dois en faire l'économie. L'enjeu est là avec tous les risques que cela induit. Cela ne dit pas ce que je fais de ce qui surgit.

Question : A l'inverse, est-ce qu'on peut imaginer qu'une personne se retrouve face à un professionnel qui ne ressent rien ? La personne peut-elle quand même évoluer ?

Cela dépend où la personne en est par rapport à ses traits abandonniques. C'est Michel Lemaire dans son livre *J'ai mal à ma mère* qui décrit le mieux les traits abandonniques. On n'utilise pas le mot abandonné, je peux avoir été abandonné et avoir trouvé un environnement de substitution. A l'inverse, il y a des personnes qui ont été chez leurs parents et il y a des traits abandonniques. Les caractéristiques d'un abandonnique : c'est quelqu'un qui hors d'une situation réelle et concrète va se sentir abandonné : je ne sais jamais en quoi l'autre est fiable ou non. Ces personnes vont raconter toute leur vie au bout d'une demi-heure, ce sont des enfants qui vont se précipiter vers vous alors qu'ils ne vous connaissent pas. Elles voient l'autre comme une bouée, si vous répondez à la demande : vous créez la demande, vous révélez le manque. Ces personnes ont du mal à se faire aider parce qu'elles présupposent que l'autre va se dérober et que le lien crée va être rompu. « Le Petit Prince » est un bel exemple d' « abandonnique ».

Encore maintenant, le discours existe qu'un « bon » travailleur social ne doit pas avoir d'affect avec le patient

Il faut faire l'effort d'élaborer à partir de qu'est ce qui se passe en moi de ce que je ressens de l'autre, qu'est ce qui est réveillé en moi ?

Jean-Pierre Lebrun dans son livre « *La perversion ordinaire* » développe une thèse à partir de cette question : Qu'est ce qui fait qu'on rencontre de plus en plus de parents qui ont du mal à dire non à son enfant ? En l'espace de deux générations, le rapport avec la religion a changé, quand on vit dans une société où l'on croit en dieu, on postule que nous ne sommes pas à égalité : il y a de l'autorité légitime : on écoute dieu, on écoute ses parents, les enseignants. La question de la légitimité de l'autorité est importante, s'il n'y a plus de légitimité, c'est la question de l'amour qui devient centrale.

Accompagner un enfant : c'est pouvoir supporter qu'à un moment, il me déteste. La société se pose la question de la légitimité, cela crée des personnes perverses (déli de la réalité, de ce que vit l'autre, déni du cadre), il y a confusion entre frustration et souffrance. Grandir : c'est quitter une position de toute puissance de l'enfance (position de type pervers). La difficulté, aujourd'hui, c'est qu'on accompagne moins l'enfant dans la confrontation à la réalité, à la séparation. Ce sont par exemple : des parents qui dorment avec leurs enfants, des enfants qui ne peuvent pas s'endormir tout seul. L'adulte donne toutes sortes de bouées (tétine, biberon, doudou). Le souci, c'est que cela crée des personnes qui ont du mal à être empathiques avec l'autre parce qu'elles sont centrées sur elles mêmes. Pour illustrer l'évolution de la socialisation et ce passage au vivre ensemble sans autrui, on peut remarquer l'évolution de l'habitat de familles ayant des moyens financiers importants. Autrefois, dans un château, il n'y avait pas de couloir, on passait d'une pièce à l'autre, la limite entre privé et public

n'existe pas. Dans la maison bourgeoise : les domestiques empruntent une entrée et un couloir de service sans croiser l'espace privé, la limite entre privé et public existe. Maintenant, dans la maison : il y a une grande pièce centrale commune et ouverte, une suite parentale, les enfants ont également leur espace, l'espace commun n'est pas obligatoirement partagé. La socialisation est limitée car il n'y a pas beaucoup de confrontations à l'autre. Autre exemple : des étudiants, en cours reçoivent et envoient des SMS. Quand le professeur les questionne : ils répondent qu'ils ont besoin de savoir si quelqu'un pense à eux. C'est paradoxal : ils sont dans un groupe et sont seuls.

Autre anecdote : des étudiants partent en plein cours et sont surpris que le professeur s'étonne de leur départ et que ce qu'ils font peut avoir une influence sur le groupe. Ce sont des attitudes perverses (dans le sens où l'entendait Freud) liées à un égocentrisme, ils n'imaginent plus que ce qu'ils disent peuvent avoir une influence sur le groupe. Comment repérer ce fonctionnement pervers ? Quand cela nous perturbe, nous interroge et que la question nous revient. Le déni du cadre, de la réalité de l'autre met à mal l'empathie.

La supervision permet de questionner la place de chacun, si je suis trop empathique avec une personne ayant un profil de pervers : il m'envahit. Trop de proximité peut être un risque. Voilà pourquoi l'empathie peut devenir compliquée, qu'est ce que cela induit ? La question de la bienveillance et de l'empathie est revisitée selon la personne que l'on a en face de soi.

Remarque d'un participant : le double accueil permet de limiter les risques : un accueillant peut se tenir plus à l'écart et peut être plus à même de penser que l'autre accueillant qui est plus proche.

Dans les familles, quand il manque le père, la mère est très empathique avec son enfant. Les laep n'ont pas à reproduire cette fusion là.

Question du clivage : jusqu'à 3 ans, l'enfant vit l'autre comme un clivage : si l'autre répond à son désir : il est un bon objet et s'il répond non : un mauvais objet. L'enfant vit l'autre de façon clivée. Est-ce que l'autre qui est plus lointain aide à faire tiers ? C'est un jeu constant : celui qui est trop près s'éloigne, l'autre qui est loin se rapproche mais pas trop près pour ne pas se laisser prendre dans une relation clivée. Les parents peuvent opérer le même jeu psychique avec l'enfant : je m'éloigne, je te retrouve. Quand cet enjeu ne peut pas se faire, notamment dans les familles trop clivées : c'est toujours le même parent qui est bon objet ou mauvais objet, on n'en sort pas toujours indemne, il n'y a pas de lecture. De même dans un laep si c'est toujours le même accueillant qui pose le cadre et les règles, il va être le mauvais objet. Le bon objet doit aussi accepter d'être détesté. C'est difficile de s'approcher et de garder son quant à soi, un espace où l'autre ne pénétrera pas.

Remarque d'un participant : « l'empathie ne se réduit pas au collage »

La limite est compliquée à repérer entre lui et moi, comment être utile à l'autre sans s'y perdre ? L'équipe est le lieu, l'endroit où l'on peut s'aider à repérer si j'étais trop près, loin, rejetant...Il faut se poser la question de la distance avec l'autre. L'empathie est une notion riche mais elle contient en elle-même quelque chose qui peut être source de souffrance : comment ne pas être détruit parce que l'autre dit. Par exemple dans un entretien quand la personne en face de vous pleure et vous dit qu'elle peut se lâcher avec vous parce que cela ne vous détruit pas. Si vous pleurez avec la personne, vous n'ouvrez pas la personne sur son avenir, vous ne lui signifiez pas : la vie est devant vous. La bienveillance n'est pas un concept, elle ne réfère à rien. La bienveillance est moins ambiguë que la bienveillance (définition intéressante de la bienveillance sur le site : anesm.sante.gouv.fr).

Remarque d'un participant : historiquement, l'empathie a motivé la création des laep des quartiers, souvent à l'initiative de travailleurs sociaux qui avaient envie de travailler différemment avec les familles. Contrairement aux autres structures, la supervision a été très vite répandue dans les laep pour retrouver la distance par rapport à l'individu.

La question de l'empathie se travaille, elle n'est pas innée, on ne part pas tous du même endroit, pour certaines personnes c'est plus facile.

*Question : « Que faire avec un usager avec qui aucun membre de l'équipe ne peut avoir d'empathie ?
Il faut utiliser : « Qu'est ce que je peux trouver chez cette personne qui me la rend sympathique ? ».*
L'autre devient humain à mes yeux, nous sommes tous les deux issus de l'humanité, issus de la même glaise. On se raccroche à ce qu'on peut, on reste un minimum bientraitant, il ne faut pas répondre au sadisme.

Question : « Comment s'articule l'empathie envers un enfant, envers un adulte ? »

Si on fait un travail avec le parent, cela retentit sur la relation parent-enfant. On travaille avec le parent, l'enfant, il faut être en tiers, être avec celui qui se met en travail avec le soutien de l'équipe, chacun selon ses spécificités professionnelles. Il ne faut pas brider sa spontanéité mais savoir où on veut aller. L'empathie : je suis à tes côtés, j'accepte d'être à tes côtés.

Travaux en atelier autour des questions :

Quelle place pour l'émotion durant l'accueil ?

Trouvez une émotion positive ou négative ressentie durant l'accueil à l'égard d'un enfant...une autre à l'égard d'un adulte...

L'empathie à l'égard des adultes accueillis est-elle plus difficile à éprouver qu'à l'égard d'un enfant ?

Synthèse des travaux :

Les principales émotions peuvent être négatives ou positives. Négatives quand un parent donne une fessée ou gave son enfant. L'émotion peut être immobilisante mais elle peut être également un indicateur, un témoin dont il faut reparler en équipe, en supervision.

Selon notre formation de base, on va être plus facilement en empathie avec l'adulte ou avec l'enfant. Notre approche va aussi être modifiée selon qu'on sent l'enfant ou l'adulte plus fragilisé, plus mal à l'aise. En fonction de la situation, du moment, on s'adapte. La supervision permet de faire part de nos ressentis et de mener une réflexion sur la façon dont on peut les gérer. L'équipe est également un autre lieu où l'on peut échanger par rapport à nos ressentis, ces échanges peuvent être un fil conducteur pour comprendre les comportements des familles et les aider à trouver une réponse aux problèmes qu'ils rencontrent : par exemple les problèmes de sommeil, d'alimentation, d'autorité...Le fait de parler des émotions ressenties en supervision et en équipe permet également de relativiser certaines situations. Partager une supervision avec d'autres lieux qui n'ont pas les mêmes références ou n'utilisent pas la même médiation (le faire, l'écoute, la parole) peut être difficile, comment échanger quand la place de l'accueillant n'est pas la même ? Dans le « non faire », c'est la famille qui va mettre le professionnel à une place, dans l'autre cas ce sera le contraire.